Aula 04

Meditação: o que é?

Curso

Diante do Estresse e da Ansiedade: o que fazer?

Danilo Rosas

O CURSO

Diante do Estresse e da Ansiedade: o que fazer?

- **Módulo 01:** O mundo é criado pela mente Características e funcionamento da mente
- **Módulo 02:** A biologia das emoções. O estresse e ansiedade são emoções úteis
- **Módulo 03:** Respirar é viver A respiração consciente para mente uma mente estável
- **Módulo 04:** Meditação: o que é? Porque a meditação é uma das principais ferramentas para a saúde mental
- **Módulo 05:** A vida é um fluir Somos a natureza

O que é Meditação

"Meditação não é um ato, e sim uma certa qualidade!

É o equivalente a flores de um jardim!

Se você quer flores num jardim você tem que cuidar da raiz, do adubo, da água e do sol.

Assim quando você cuida do seu do **corpo**, da sua **mente**, das suas **emoções** e das suas **energias**, num certo nível de maturidade, você se torna meditativo.

Em outras palavras, a meditação é a fragrância de uma flor que ocorre quando você cultiva essas outras quatro dimensões."

Sadguru

O que é Meditação

QUATRO PONTOS IMPORTANTES

1. Nenhum ser quer sofrer. Todos nós queremos ser felizes!
2. O mundo é criado pela mente. O sofrimento vem da Mente
3. A pergunta é: COMO NÃO SOFRER?
4. A resposta é: conhecendo a essência da mente e tornando-a nossa amiga.

As Tradições

Há dois tipos básicos de meditação: **Analítica e Estabilizadora.**

1. **Budista – SATIPATHAN:** Sati = Atenção; UPA = Dentro; THANA = Manter - **Manter sua Atenção Dentro.** Na maioria do tempo nossa mente é atraída por fatores externo estamos sempre no modo reativo. O que se propõe esta prática é trazer a mente para dentro. Tudo o que fazemos deve se feito com atenção. De onde derivam as técnicas de Mindfulness.

2. **Védica – Yoga:** Aquelas que buscam transcender o pensamento, com práticas de yoga. Limpa a mente e prepara o praticante para o conhecimento.

A Meditação na Tradição do Yoga

A Meditação no Yoga

SAMYAMA - “CONHECER POR TORNAR-SE”

E o que diz Patañjali. Os **Yamas e Nyamas** preparam o caminho. Com os **āsanas** as dualidades entre corpo e mente desaparecem. Com o **prāṇāyāma,** o véu que cobre a luz do conhecimento é removido, e a mente é transformada num instrumento adequado para a concentração. E **pratyāhāra** faz com que os sentidos parem de importunar a mente para obter satisfação e são afastados de seus deleites externos, ajudando a mente em sua busca interior. Assimo praticante conduzido o **dhāraṇā, dhyāna e samādhi**. Patañjali cunhou um termo especial: **saṁyama,** ou integração total.

Objetivos Gerais

Os objetivos principais das técnicas são:

1. Preparar o praticante para escutar o conhecimento
2. Remover a “Inteligência Invertida” - *Viparīta Buddhi*
3. **Limpar sua mente das fantasias do mundo e do Falso Ego**

A onda disse ao mar:
Como posso ser como você?
O mar respondeu:
É fácil... Apenas se acalme.
Ramana Maharshi

Limpando a Mente

As Nuvens
Percepção, Sensações, Pensamentos, Hábitos, Emoções, Eventos Mentais, Memória...

O Céu
A Essência

As Ondas
Percepção, Sensações, Pensamentos, Hábitos, Emoções, Eventos Mentais, Memória...

O Oceano
A Essência

Limpando a Mente

- Não importa o que está acontecendo: pânico, ansiedade, depressão, tudo é movimentação da mente. Como as Nuvens e o Céu; as Ondas e o Oceano. Os movimentos são as nuvens, as ondas, a tempestade; a mente é o céu claro, o oceano. Nenhuma tempestade muda a natureza do céu, e nem a maior onda muda a natureza do oceano. O problema é que vemos apenas as nuvens, o que está na superfície; as sensações, os conceitos. Tudo é dissolvido no céu, todas as ondas voltam ao seu estado natural: o oceano.

Esta é a qualidade fundamental da mente: a bondade, a paz.

Esta é qualidade fundamental da meditação: a quietude.

A Mente é Nossa Amiga

- A qualidade da chama é iluminar e iluminar outras coisas. A mente tem a qualidade de se auto iluminar. Ela é luz que ilumina coisas e se auto ilumina.

- **A MEDITAÇÃO NOS AJUDA A DESCOBRIR ESTAS QUALIDADES DA MENTE, E NOS FAZ DIMINUIR NOSSA IDENTIFICAÇÃO COM AS SUAS MODIFICAÇÕES.**

- Você pode ter o sofrimento: as nuvens. a tempestade. as ondas - porque é da natureza; mas a essência é o céu, é o oceano. Isto é autolibertação. Os obstáculos são oportunidades, são aprendizados, faz parte da natureza da evolução.

Presença

- Uma das principais causas dos distúrbios é querer se afastar dele. Outra é se perder na mente do macaco. Não lute nem deixe que ela se torne a chefe. O que precisa fazer é sempre lembrar da respiração. Estar presente. Ao fazer isto a mente se torna mais maleável.

- **Dois aspectos são fundamentais:** Não lute e não se perca. Isso em qualquer evento na vida. **Tentar parar de pensar acaba gerando mais pensamentos. Esteja sempre atento.**

O que fazer?

PRATICAR

Só podemos aprender sobre a luminosidade, ou sobre o que é iluminado, praticando. Só com a prática aprendemos a observar os movimentos, a aquietar a mente e encontrar o céu limpo.

As principais técnicas de Meditação são:

1. Meditar com a Respiração
2. Meditação com Recitações
3. Meditação com o Som
4. Fixação ocular

Meditação com a Respiração

- A essência da Meditação é a consciência. Saber aquilo que está fazendo: **Você está respirando? Sim?** Se a consciência vai para a respiração, pode ser um segundo, neste momento há meditação. Meditação é leve. O que surgir (relacionamento, trabalho, pânico, depressão) deixe. Não tente mudar os eventos. Apenas volte para a respiração.

A MEDITAÇÃO DO BRIGADEIRO

- Não pense em brigadeiro por um minuto. Pense em qualquer coisa, menos em Brigadeiro. Certamente a primeira coisa que virá em sua mente é: **brigadeiro!** Deixe o brigadeiro presente e simplesmente lembre-se da respiração. Podem vir os brigadeiros, mas sempre lembre-se da respiração.

Recitações

Recitação

Preces, **Mantras**, ou repetição de uma frase como: estou bem, estou tranquilo... Recitação é fazer isto, em silêncio ou em voz alta. Para isto é necessário atenção plena. Se for feito com a boca, a mente pode divagar. Quando é feita a recitação mental é preciso a consciência, é mais difícil.

Repetição de Sons (Japa)

Japa é repetição. A cada momento temos um só pensamento e não sabemos qual é o outro. Os pensamentos fluem através de conexões, não previsíveis. **O Japa é um exercício de escolha, decidindo repetir um som (ou uma palavra, frase) por um período de tempo. Em Japa podemos saber o que virá a seguir. Cortamos o pensamento na raiz.** Além disso, como em um filme, imagem a imagem, a um intervalo entre as duas ocupações sucessivas da mente. Cada cântico é uma unidade em si mesmo. O que existe entre um unidade e outra é a PAZ. Esta paz é construída com a repetição e com a observação dos intervalos. Com isto, além da ocupação da mente, descobrimos a natureza do silêncio.

Fixação Ocular

O homem primitivo, nômade vivia em constante alerta contra ameaças. Os olhos eram instrumentos fundamentais para antecipar estas ameaçadas. Em constante movimento, detectava os possíveis perigos e emitia o sinal para que nosso corpo se preparasse. Esse movimento constante era desenvolvido pelos sistemas simpático e parassimpático nos mantendo preparado e relaxado. As ameaças modernas nos deixam em constante alerta o que geram os transtornos mentais. Com a fixação ocular diminuímos muito o movimento mental associado à busca de perigos, por isso, é uma das principais ferramentas de auxilio busca de equilíbrio e quietude mental.

O que é mais importante

Alternar as Técnicas e Constância
Uma pesquisa foi feita pela Centro de Mentes Saudáveis - no começo da pandemia, utilizando o corpo clinico para a pesquisa. No início da pandemia, quando havia muito medo e estresse, foi ensinada a técnica de respiração, feita de 4 a 5 minutos por 30 dias seguidos. Observou-se uma redução de 20% na taxa de estresse. É uma higiene mental.

A constância é o mais importante.
Todos os dias!

Hora da Prática

A Base para a Meditação

Postura / Asana: Um asento que conquista com Muhurtam (uma medida de 48 minutos)
Fixação Ocular: Técnica para quietude mental
Japa: A técnica da repetição, pelo som ou pela respiração
Mantra: Frequências que alteram nossa consciência

ALÍVIO DO ESTRESSE E LIMPEZA DAS EMOÇÕES DO PASSADO

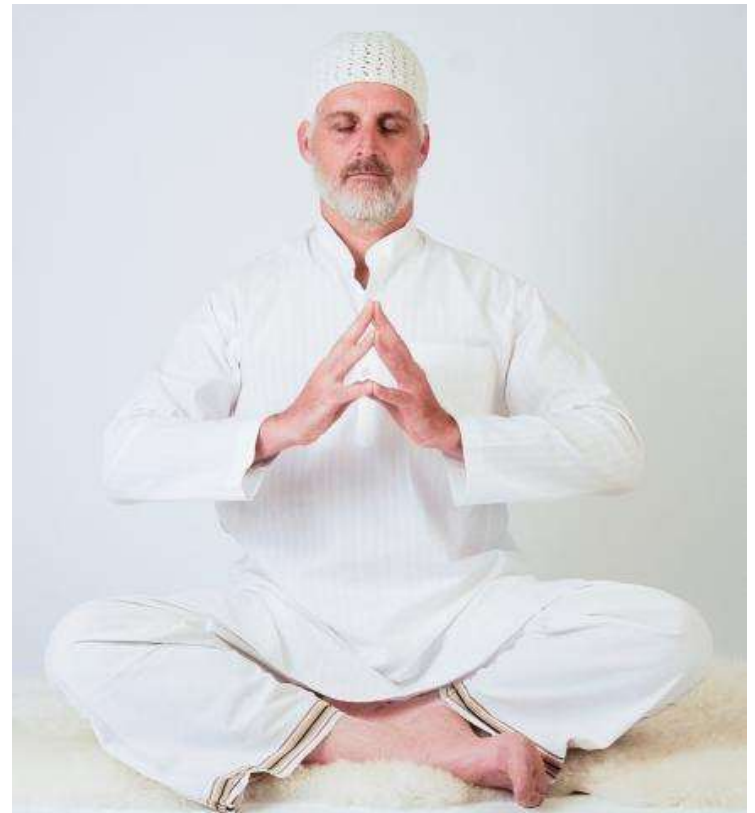
Instruções:

Postura de meditação.

Coloque as mãos no centro do peito com cada um dos dedos tocando os dedos correspondentes da mão oposta. Deixe espaço entre as palmas das mãos. As pontas dos dedos estão apontando para cima. Mantenha os olhos fechados

Respiração: Respire 4 vezes por minuto: inspire 5 segundos, segure 5 segundos, expire 5 segundos.

Para terminar

Inspire pelo nariz, longa e profunda e expire pela boca girando os ombros. Repita mais duas vezes.

MEDITAÇÃO PARA LIDAR COM AS EMOÇÕES

Instruções:

- Postura meditativa. Faça uma xícara com as mãos com as palmas para cima. Incline a cabeça para frente, olhe para as palmas com os olhos quase fechados. Inspire pelo nariz e expire pela boca soprando nas mãos.
- Lembre de algo desagradável que aconteceu, pode ser recente ou não;
- Identifique o local que se manifesta em seu corpo esta emoção; fixe apenas na sensação e não no que causou. Comece uma respiração pelo local onde se manifestou a emoção. Inspire pelo local e expire soprando nas mãos; Aos pouco, perceba a emoção se desfazendo.

A MEDITAÇÃO DO CORAÇÃO LIBERADO ELIMINANDO A RAIVA

Instruções:

Postura de meditação. Levante as mãos na frente do rosto com as palmas voltadas para a frente. Enrole os dedos. Estenda os polegares e pressione as pontas ao nível dos lábios, mantidas de 15 a 20 cm na frente do rosto. Foco nos polegares. Inspire e expire em 8 partes iguais.

Para terminar:

Inspire profundamente, retenha o máximo que puder e expire. Inspire e estique as mãos para cima. Estique a coluna, abra e feche os punhos. Expire. Repita novamente. Relaxe.